

## 09- 골다공증

뼈는 많은 변동들을 받아들이고 그에 순응하는 역동적인 조직이다. 이러한 순응은 연속적인 조직상의 재편성을 통해 일어난다. 당신의 골격은 매 7~10년마다 스스로 재생된다. 여성의 경우, 20대 중반에 골격에 최대의 힘과 밀도를 갖게 된다. 당신이 강한 체력과 나이가 들어도 건강한 뼈를 갖길 원한다면 지금 당신의 뼈들을 잘 살펴보고 돌보아야 한다.

건강한 뼈는 무용수인 당신에게 무용수의 생애에 있어서까지 매우 중대한 문제이다. 뼈는 일생 동안 보살펴야 하는 살아있는 조직들이다. 강철처럼 강하고, 무용하기엔 충분히 가벼운 뼈는 중력에 대항하고 수많은 근육들에 저항하여 몸이 움직일 수 있도록 도와주는 탁월하게 설계되어 있다. 뼈들은 결합조직(콜라겐), 염화칼슘 그리고 다른 미네랄들로 구성되어 있으며 이는 뼈 속에 벌집구조를 형성한다.

만약 뼈의 그 벌집구조 구멍들이 점점 커진다면, 그 안의 구성은 변하고 그로 인해 뼈들은 무르고 쉽게 부서지게 된다. 이렇게 뼈가 가늘어지고 부서지기 쉬울 정도로 약해지는 이러한 병은 골다공증 또는 구멍이 많은 뼈들로 알려져 있다.

무용수로서 당신은 이러한 위험에 처해서는 안 된다. 연습(착지 충격 감화 운동이나 근육을 이완 및 수축시키는 운동)을 하기에 적당한 몸무게를 유지하며 하는 무용훈련은 뼈를 튼튼하게 해준다. 그러나 당신은 당신의 뼈가 건강한 것을 너무 당연시 받아들일 수도 있다. 너무 심한 운동(몸무게와 관계 있게 혹은 없게)과 음식물 섭취 부족이 합쳐지면 에스트로겐 또는 테스토스테론 레벨을 저하시킨다. 에스트로겐(여성의 경우)과 테스토스테론(남성의 경우)은 골격의 건강상태에 매우 중요하다.

낮은 에스트로겐 레벨은, 아마도 테스토스테론 레벨도 마찬가지로, 당신의 골격을 매우 약하게 만들 수 있고 그 결과 당신이 젊거나 어리더라도 뼈들은 매우 위험할 정도로 가늘어지거나 약해질 것이다. 가늘고, 약한 뼈들은 작은 충돌이나 살짝 넘어져도 뼈가 부러지는 등 약한 골절이 되기 쉽다. 그리고 몸의 한 부분의 반복적인 긴장이 일어나면 스트레스성 골절이 야기될 가능성이 크다. 낮은 에스트로겐과 테스토스테론의 레벨은 당신의 뼈는 일생 동안 약해질 수 있다.

낮은 에스트로겐 레벨을 갖은 여성이 가장 위험하다. 특히 생리 주기가 끝났을 무렵 에스트로겐 레벨이 낮아지기가 쉽다. 충분한 에너지 섭취가 이뤄지지 않았을 때 강도 높은 훈련을 하게 되면 생리가 중단 될 수 있다. 여섯 달 동안 생리가 없거나 생리불순(16세 이상의 경우)은 뼈의 밀도를 낮추어 20대 여성의 뼈가 70대의 뼈만큼 약해질 수 있다.

만약 3개월 이상 생리를 있지 않으면, 산부인과를 찾아가보거나 담당의사의 조언을 들어야 한다.

## 어떻게 내가 골다공증에 걸렸는지 알 수 있나요?

골다공증은 골절이 일어날 때 까지는 증상이 없는 경우가 많다. 골절은 점프하고 착지할 때이나 무엇인가를 집어 올리려고 구부렸을 때와 같이 매우 작은 힘에 의해 쉽게 일어날 수 있다. 이러한 골절들은 몸을 쇠약하게 만들고 잠재적으로 몸의 변형을 야기시키는 부상들을 가져올 수 있다.

## 어떻게 뼈가 약해지는 것을 방지 할 수 있나요?

지금 당장부터 자기자신을 잘 돌보아야 한다. 뼈는 음식물 섭취와 운동 그리고 건강한 호르몬 레벨을 필요로 한다. 뼈의 상태를 극대화하기 위해선 연습량과 음식물 섭취 그리고 몸무게 사이의 균형을 잘 맞추어야 한다.

## 칼슘

근육의 수축, 신경 전달 그리고 혈액 응고에 매우 중요한 역할을 하는 칼슘은 뼈를 강하게 만들기도 한다. 만약 칼슘 섭취가 부족하면 뼈에 있는 칼슘이 빠져나가 이러한 다른 역할을 하게 된다. 그럴 경우 골다공증이 야기될 수 있다. 골다공증은 남성에게도 생길 수 있지만 여성에게 생길 확률이 매우 높다. 특히 매우 말랐거나 흡연, 카페인의 과다섭취 그리고 칼슘 섭취가 부족할 경우 매우 위험하다.

골다공증을 막기 위한 가장 좋은 방법은 충분한 칼슘섭취와 건강한 생활방식 그리고 연습하기에 적절한 몸무게를 유지하는 것 이며, 이는 뼈의 형성 발달을 촉진시킨다.

건강 식품들: 우유와 낙농산물(가능한 저지방으로), 정어리와 연어 통조림, 두부, 녹황색 채소, 콩. 어린이들은 하루에 800~1200mg이 필요하며 청소년이나 성인의 경우 하루 섭취량 1200~1500mg이 필요하다.

(위에 내용은 Dance UK의 허락을 받아 “당신의 몸과 위험”으로부터 추출된 것입니다. 이뿐 아니라 무용수의 건강에 관련된 또 다른 출판물들을 Dance UK: [www. Danceuk.org](http://www.Danceuk.org)에서 찾아 보실 수 있습니다. 메일 [info@danceuk.org](mailto:info@danceuk.org))